

**Activité 1** : On cherche à savoir de quoi sont constitués les aliments et en quoi ces aliments sont nécessaires pour couvrir nos besoins énergétiques.

Compétences travaillées :	Niveau de maîtrise			
Utiliser des outils numériques. (D2-3)				
Lire et exploiter des données présentées sous formes de tableau, graphique... (D1-1).				
Adopter un comportement responsable face à sa santé (D3-2)	NE	NE	NE	NE

### I- La composition des aliments.

Récupère puis colle sur ta fiche d'activité les informations nutritionnelles de différents aliments que tu consommes régulièrement à la maison. (Exemple : sur un paquet de céréales, paquet de pâtes, brique de lait, bouteille de soda...)

Pour mieux comprendre ces informations tu dois savoir que :

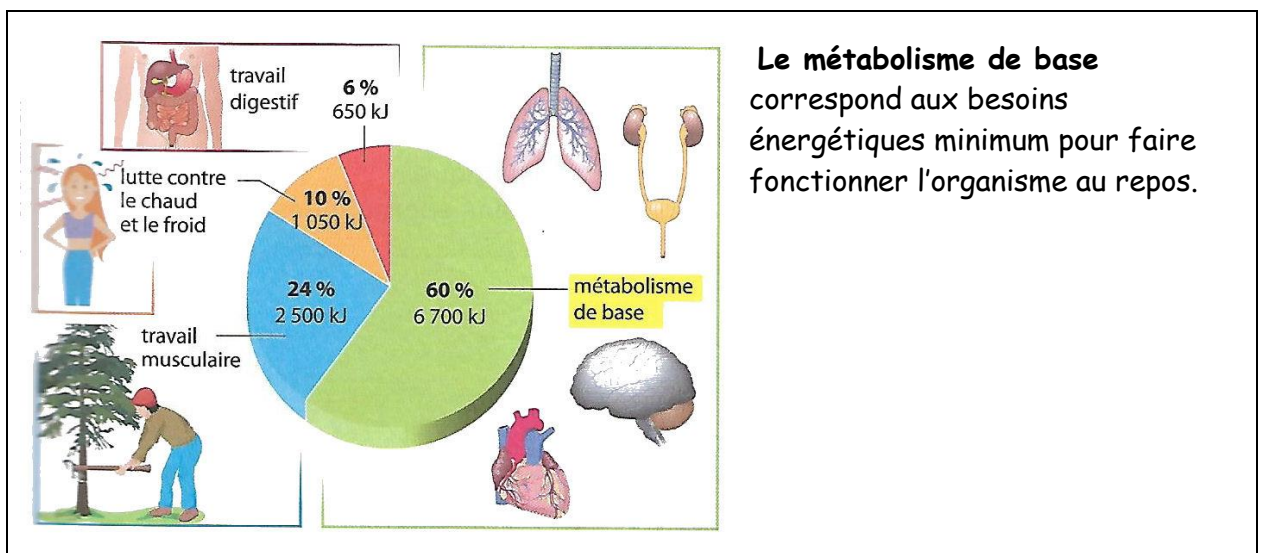
**La kilocalorie** (cal) est l'unité pour quantifier l'énergie apportée par les aliments (1kcal=4,18 kJ).

**Le kilojoule** (kJ) est aussi une unité pour quantifier l'énergie apportée par les aliments (1kJ=100 J)

- 1) Indique quelles sont les informations communes pour ces différents aliments.
- 2) Quel lien peux-tu faire entre aliments et énergie en lisant ces étiquettes ?

### II- L'évaluation de tes besoins énergétiques.

- ❖ Connecte-toi sur un ordinateur et dans poste de travail va sur la zone d'échange de ta classe.  
Ouvre le dossier ration et choisis le premier fichier « ration alimentaire » (open document).
- ❖ Complète les différentes feuilles dans l'ordre :
  - Dépense énergétique = besoins énergétiques nécessaires au bon fonctionnement de ton organisme. Ton résultat global obtenu pourrait être découpé comme suit :



- Petit déjeuner
- Déjeuner
- Gouter
- grignotage
- Diner

❖ Visionne ensuite tes résultats et l'équilibre au niveau des aliments consommés.

- 1) Que peux-tu dire en voyant tes résultats ?
- 2) Compare- les avec un ou une autre élève de la classe pour qui les résultats sont très différents et essaie d'expliquer ces différences.
- 3) A partir du tableau ci-dessous explique ce qui peut également faire varier les besoins énergétiques.

Âge, état et activité	Besoins énergétiques quotidiens	
	Homme	Femme
Enfants de 1 à 3 ans	5 700 kJ	
Adolescents de 13 à 15 ans	12 100 kJ	10 400 kJ
Adultes		
- activité faible	8 800 kJ	7 500 kJ
- activité moyenne	11 300 kJ	8 400 kJ
- activité intense	12 500 kJ	9 200 kJ
- grossesse		8 300 à 9 000 kJ